



# CERTIFICADO

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET) certifica que

*Adalberto José de lima*

concluiu com êxito o curso “Treinamento de Habilidades Emocionais e Saúde no Trabalho”,  
oferecido pela Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG (EDS).

Belo Horizonte, 19 de dezembro de 2025

Wesley Ruas Silva

SECRETÁRIO DE GESTÃO DE PESSOAS

## **OBJETIVO DO CURSO**

O treinamento teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar por meio do aprendizado de habilidades para manejar emoções e estresse em ambiente de trabalho.

## **CONTEÚDO MINISTRADO NO CURSO**

Identificação, nomeação e compreensão das emoções;  
Regulação emocional por meio de técnicas específicas;  
Redução da excitabilidade emocional e física através de práticas de atenção plena;  
Compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos;  
Identificação e reestruturação de padrões de pensamento;  
Técnicas de manejo do estresse, especialmente no ambiente de trabalho;  
Relações interpessoais e a assertividade no trabalho;  
Qualidade de vida no trabalho;  
Trocas de experiências, empatia e novas perspectivas; e  
Questões socioculturais que atravessam a qualidade de vida e saúde no trabalho.

## **CARGA-HORÁRIA**

30 horas

## **REALIZAÇÃO DO CURSO**

20 de janeiro a 16 de abril de 2025

## **MODALIDADE**

Telepresencial

Para verificar a autenticidade deste certificado, entre em contato com a Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG através do e-mail [eds@cefetmg.br](mailto:eds@cefetmg.br)



# CERTIFICADO

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET) certifica que

*Adriano Roberto Tarifa Vicente*

concluiu com êxito o curso “Treinamento de Habilidades Emocionais e Saúde no Trabalho”,  
oferecido pela Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG (EDS).

Belo Horizonte, 19 de dezembro de 2025

Wesley Ruas Silva

SECRETÁRIO DE GESTÃO DE PESSOAS

## **OBJETIVO DO CURSO**

O treinamento teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar por meio do aprendizado de habilidades para manejar emoções e estresse em ambiente de trabalho.

## **CONTEÚDO MINISTRADO NO CURSO**

Identificação, nomeação e compreensão das emoções;  
Regulação emocional por meio de técnicas específicas;  
Redução da excitabilidade emocional e física através de práticas de atenção plena;  
Compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos;  
Identificação e reestruturação de padrões de pensamento;  
Técnicas de manejo do estresse, especialmente no ambiente de trabalho;  
Relações interpessoais e a assertividade no trabalho;  
Qualidade de vida no trabalho;  
Trocas de experiências, empatia e novas perspectivas; e  
Questões socioculturais que atravessam a qualidade de vida e saúde no trabalho.

## **CARGA-HORÁRIA**

30 horas

## **REALIZAÇÃO DO CURSO**

20 de janeiro a 16 de abril de 2025

## **MODALIDADE**

Telepresencial

Para verificar a autenticidade deste certificado, entre em contato com a Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG através do e-mail [eds@cefetmg.br](mailto:eds@cefetmg.br)



# CERTIFICADO

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET) certifica que

*Alexander Corrêa dos Santos*

concluiu com êxito o curso “Treinamento de Habilidades Emocionais e Saúde no Trabalho”,  
oferecido pela Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG (EDS).

Belo Horizonte, 19 de dezembro de 2025

Wesley Ruas Silva

SECRETÁRIO DE GESTÃO DE PESSOAS

## **OBJETIVO DO CURSO**

O treinamento teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar por meio do aprendizado de habilidades para manejar emoções e estresse em ambiente de trabalho.

## **CONTEÚDO MINISTRADO NO CURSO**

Identificação, nomeação e compreensão das emoções;  
Regulação emocional por meio de técnicas específicas;  
Redução da excitabilidade emocional e física através de práticas de atenção plena;  
Compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos;  
Identificação e reestruturação de padrões de pensamento;  
Técnicas de manejo do estresse, especialmente no ambiente de trabalho;  
Relações interpessoais e a assertividade no trabalho;  
Qualidade de vida no trabalho;  
Trocas de experiências, empatia e novas perspectivas; e  
Questões socioculturais que atravessam a qualidade de vida e saúde no trabalho.

## **CARGA-HORÁRIA**

30 horas

## **REALIZAÇÃO DO CURSO**

20 de janeiro a 16 de abril de 2025

## **MODALIDADE**

Telepresencial

Para verificar a autenticidade deste certificado, entre em contato com a Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG através do e-mail [eds@cefetmg.br](mailto:eds@cefetmg.br)



# CERTIFICADO

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET) certifica que

*Andre Luiz Gomes dos Santos*

concluiu com êxito o curso “Treinamento de Habilidades Emocionais e Saúde no Trabalho”,  
oferecido pela Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG (EDS).

Belo Horizonte, 19 de dezembro de 2025

Wesley Ruas Silva

SECRETÁRIO DE GESTÃO DE PESSOAS

## **OBJETIVO DO CURSO**

O treinamento teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar por meio do aprendizado de habilidades para manejar emoções e estresse em ambiente de trabalho.

## **CONTEÚDO MINISTRADO NO CURSO**

Identificação, nomeação e compreensão das emoções;  
Regulação emocional por meio de técnicas específicas;  
Redução da excitabilidade emocional e física através de práticas de atenção plena;  
Compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos;  
Identificação e reestruturação de padrões de pensamento;  
Técnicas de manejo do estresse, especialmente no ambiente de trabalho;  
Relações interpessoais e a assertividade no trabalho;  
Qualidade de vida no trabalho;  
Trocas de experiências, empatia e novas perspectivas; e  
Questões socioculturais que atravessam a qualidade de vida e saúde no trabalho.

## **CARGA-HORÁRIA**

30 horas

## **REALIZAÇÃO DO CURSO**

20 de janeiro a 16 de abril de 2025

## **MODALIDADE**

Telepresencial

Para verificar a autenticidade deste certificado, entre em contato com a Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG através do e-mail [eds@cefetmg.br](mailto:eds@cefetmg.br)



# CERTIFICADO

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET) certifica que

*Denilson de Cássio Silva*

concluiu com êxito o curso “Treinamento de Habilidades Emocionais e Saúde no Trabalho”,  
oferecido pela Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG (EDS).

Belo Horizonte, 19 de dezembro de 2025

Wesley Ruas Silva

SECRETÁRIO DE GESTÃO DE PESSOAS

## **OBJETIVO DO CURSO**

O treinamento teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar por meio do aprendizado de habilidades para manejar emoções e estresse em ambiente de trabalho.

## **CONTEÚDO MINISTRADO NO CURSO**

Identificação, nomeação e compreensão das emoções;  
Regulação emocional por meio de técnicas específicas;  
Redução da excitabilidade emocional e física através de práticas de atenção plena;  
Compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos;  
Identificação e reestruturação de padrões de pensamento;  
Técnicas de manejo do estresse, especialmente no ambiente de trabalho;  
Relações interpessoais e a assertividade no trabalho;  
Qualidade de vida no trabalho;  
Trocas de experiências, empatia e novas perspectivas; e  
Questões socioculturais que atravessam a qualidade de vida e saúde no trabalho.

## **CARGA-HORÁRIA**

30 horas

## **REALIZAÇÃO DO CURSO**

20 de janeiro a 16 de abril de 2025

## **MODALIDADE**

Telepresencial

Para verificar a autenticidade deste certificado, entre em contato com a Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG através do e-mail [eds@cefetmg.br](mailto:eds@cefetmg.br)



# CERTIFICADO

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET) certifica que

*Fernanda Nascimento Paschoal Badaró*

concluiu com êxito o curso “Treinamento de Habilidades Emocionais e Saúde no Trabalho”,  
oferecido pela Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG (EDS).

Belo Horizonte, 19 de dezembro de 2025

Wesley Ruas Silva

SECRETÁRIO DE GESTÃO DE PESSOAS

## **OBJETIVO DO CURSO**

O treinamento teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar por meio do aprendizado de habilidades para manejar emoções e estresse em ambiente de trabalho.

## **CONTEÚDO MINISTRADO NO CURSO**

Identificação, nomeação e compreensão das emoções;  
Regulação emocional por meio de técnicas específicas;  
Redução da excitabilidade emocional e física através de práticas de atenção plena;  
Compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos;  
Identificação e reestruturação de padrões de pensamento;  
Técnicas de manejo do estresse, especialmente no ambiente de trabalho;  
Relações interpessoais e a assertividade no trabalho;  
Qualidade de vida no trabalho;  
Trocas de experiências, empatia e novas perspectivas; e  
Questões socioculturais que atravessam a qualidade de vida e saúde no trabalho.

## **CARGA-HORÁRIA**

30 horas

## **REALIZAÇÃO DO CURSO**

20 de janeiro a 16 de abril de 2025

## **MODALIDADE**

Telepresencial

Para verificar a autenticidade deste certificado, entre em contato com a Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG através do e-mail [eds@cefetmg.br](mailto:eds@cefetmg.br)



# CERTIFICADO

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET) certifica que

*Flávia Spitale Jacques Poggiali*

concluiu com êxito o curso “Treinamento de Habilidades Emocionais e Saúde no Trabalho”,  
oferecido pela Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG (EDS).

Belo Horizonte, 19 de dezembro de 2025

Wesley Ruas Silva

SECRETÁRIO DE GESTÃO DE PESSOAS

## **OBJETIVO DO CURSO**

O treinamento teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar por meio do aprendizado de habilidades para manejar emoções e estresse em ambiente de trabalho.

## **CONTEÚDO MINISTRADO NO CURSO**

Identificação, nomeação e compreensão das emoções;  
Regulação emocional por meio de técnicas específicas;  
Redução da excitabilidade emocional e física através de práticas de atenção plena;  
Compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos;  
Identificação e reestruturação de padrões de pensamento;  
Técnicas de manejo do estresse, especialmente no ambiente de trabalho;  
Relações interpessoais e a assertividade no trabalho;  
Qualidade de vida no trabalho;  
Trocas de experiências, empatia e novas perspectivas; e  
Questões socioculturais que atravessam a qualidade de vida e saúde no trabalho.

## **CARGA-HORÁRIA**

30 horas

## **REALIZAÇÃO DO CURSO**

20 de janeiro a 16 de abril de 2025

## **MODALIDADE**

Telepresencial

Para verificar a autenticidade deste certificado, entre em contato com a Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG através do e-mail [eds@cefetmg.br](mailto:eds@cefetmg.br)



# CERTIFICADO

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET) certifica que

*Gilberto Cifuentes Dias Araujo*

concluiu com êxito o curso “Treinamento de Habilidades Emocionais e Saúde no Trabalho”,  
oferecido pela Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG (EDS).

Belo Horizonte, 19 de dezembro de 2025

Wesley Ruas Silva

SECRETÁRIO DE GESTÃO DE PESSOAS

## **OBJETIVO DO CURSO**

O treinamento teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar por meio do aprendizado de habilidades para manejar emoções e estresse em ambiente de trabalho.

## **CONTEÚDO MINISTRADO NO CURSO**

Identificação, nomeação e compreensão das emoções;  
Regulação emocional por meio de técnicas específicas;  
Redução da excitabilidade emocional e física através de práticas de atenção plena;  
Compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos;  
Identificação e reestruturação de padrões de pensamento;  
Técnicas de manejo do estresse, especialmente no ambiente de trabalho;  
Relações interpessoais e a assertividade no trabalho;  
Qualidade de vida no trabalho;  
Trocas de experiências, empatia e novas perspectivas; e  
Questões socioculturais que atravessam a qualidade de vida e saúde no trabalho.

## **CARGA-HORÁRIA**

30 horas

## **REALIZAÇÃO DO CURSO**

20 de janeiro a 16 de abril de 2025

## **MODALIDADE**

Telepresencial

Para verificar a autenticidade deste certificado, entre em contato com a Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG através do e-mail [eds@cefetmg.br](mailto:eds@cefetmg.br)



# CERTIFICADO

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET) certifica que

*Jussara Fernandes Reis Filgueira*

concluiu com êxito o curso “Treinamento de Habilidades Emocionais e Saúde no Trabalho”,  
oferecido pela Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG (EDS).

Belo Horizonte, 19 de dezembro de 2025

Wesley Ruas Silva

SECRETÁRIO DE GESTÃO DE PESSOAS

## **OBJETIVO DO CURSO**

O treinamento teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar por meio do aprendizado de habilidades para manejar emoções e estresse em ambiente de trabalho.

## **CONTEÚDO MINISTRADO NO CURSO**

Identificação, nomeação e compreensão das emoções;  
Regulação emocional por meio de técnicas específicas;  
Redução da excitabilidade emocional e física através de práticas de atenção plena;  
Compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos;  
Identificação e reestruturação de padrões de pensamento;  
Técnicas de manejo do estresse, especialmente no ambiente de trabalho;  
Relações interpessoais e a assertividade no trabalho;  
Qualidade de vida no trabalho;  
Trocas de experiências, empatia e novas perspectivas; e  
Questões socioculturais que atravessam a qualidade de vida e saúde no trabalho.

## **CARGA-HORÁRIA**

30 horas

## **REALIZAÇÃO DO CURSO**

20 de janeiro a 16 de abril de 2025

## **MODALIDADE**

Telepresencial

Para verificar a autenticidade deste certificado, entre em contato com a Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG através do e-mail [eds@cefetmg.br](mailto:eds@cefetmg.br)



# CERTIFICADO

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET) certifica que

*Kênia Mota de Oliveira*

concluiu com êxito o curso “Treinamento de Habilidades Emocionais e Saúde no Trabalho”,  
oferecido pela Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG (EDS).

Belo Horizonte, 19 de dezembro de 2025

Wesley Ruas Silva

SECRETÁRIO DE GESTÃO DE PESSOAS

## **OBJETIVO DO CURSO**

O treinamento teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar por meio do aprendizado de habilidades para manejar emoções e estresse em ambiente de trabalho.

## **CONTEÚDO MINISTRADO NO CURSO**

Identificação, nomeação e compreensão das emoções;  
Regulação emocional por meio de técnicas específicas;  
Redução da excitabilidade emocional e física através de práticas de atenção plena;  
Compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos;  
Identificação e reestruturação de padrões de pensamento;  
Técnicas de manejo do estresse, especialmente no ambiente de trabalho;  
Relações interpessoais e a assertividade no trabalho;  
Qualidade de vida no trabalho;  
Trocas de experiências, empatia e novas perspectivas; e  
Questões socioculturais que atravessam a qualidade de vida e saúde no trabalho.

## **CARGA-HORÁRIA**

30 horas

## **REALIZAÇÃO DO CURSO**

20 de janeiro a 16 de abril de 2025

## **MODALIDADE**

Telepresencial

Para verificar a autenticidade deste certificado, entre em contato com a Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG através do e-mail [eds@cefetmg.br](mailto:eds@cefetmg.br)



# CERTIFICADO

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET) certifica que

*Lourenço Godoi Linhares Pires*

concluiu com êxito o curso “Treinamento de Habilidades Emocionais e Saúde no Trabalho”,  
oferecido pela Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG (EDS).

Belo Horizonte, 19 de dezembro de 2025

Wesley Ruas Silva

SECRETÁRIO DE GESTÃO DE PESSOAS

## **OBJETIVO DO CURSO**

O treinamento teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar por meio do aprendizado de habilidades para manejar emoções e estresse em ambiente de trabalho.

## **CONTEÚDO MINISTRADO NO CURSO**

Identificação, nomeação e compreensão das emoções;  
Regulação emocional por meio de técnicas específicas;  
Redução da excitabilidade emocional e física através de práticas de atenção plena;  
Compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos;  
Identificação e reestruturação de padrões de pensamento;  
Técnicas de manejo do estresse, especialmente no ambiente de trabalho;  
Relações interpessoais e a assertividade no trabalho;  
Qualidade de vida no trabalho;  
Trocas de experiências, empatia e novas perspectivas; e  
Questões socioculturais que atravessam a qualidade de vida e saúde no trabalho.

## **CARGA-HORÁRIA**

30 horas

## **REALIZAÇÃO DO CURSO**

20 de janeiro a 16 de abril de 2025

## **MODALIDADE**

Telepresencial

Para verificar a autenticidade deste certificado, entre em contato com a Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG através do e-mail [eds@cefetmg.br](mailto:eds@cefetmg.br)



# CERTIFICADO

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET) certifica que

*Lucélia Viviane Vaz Raad*

concluiu com êxito o curso “Treinamento de Habilidades Emocionais e Saúde no Trabalho”,  
oferecido pela Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG (EDS).

Belo Horizonte, 19 de dezembro de 2025

Wesley Ruas Silva

SECRETÁRIO DE GESTÃO DE PESSOAS

## **OBJETIVO DO CURSO**

O treinamento teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar por meio do aprendizado de habilidades para manejar emoções e estresse em ambiente de trabalho.

## **CONTEÚDO MINISTRADO NO CURSO**

Identificação, nomeação e compreensão das emoções;  
Regulação emocional por meio de técnicas específicas;  
Redução da excitabilidade emocional e física através de práticas de atenção plena;  
Compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos;  
Identificação e reestruturação de padrões de pensamento;  
Técnicas de manejo do estresse, especialmente no ambiente de trabalho;  
Relações interpessoais e a assertividade no trabalho;  
Qualidade de vida no trabalho;  
Trocas de experiências, empatia e novas perspectivas; e  
Questões socioculturais que atravessam a qualidade de vida e saúde no trabalho.

## **CARGA-HORÁRIA**

30 horas

## **REALIZAÇÃO DO CURSO**

20 de janeiro a 16 de abril de 2025

## **MODALIDADE**

Telepresencial

Para verificar a autenticidade deste certificado, entre em contato com a Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG através do e-mail [eds@cefetmg.br](mailto:eds@cefetmg.br)



# CERTIFICADO

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET) certifica que

*Maria das Graças da Silva Costa Coelho*

concluiu com êxito o curso “Treinamento de Habilidades Emocionais e Saúde no Trabalho”,  
oferecido pela Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG (EDS).

Belo Horizonte, 19 de dezembro de 2025

Wesley Ruas Silva

SECRETÁRIO DE GESTÃO DE PESSOAS

## **OBJETIVO DO CURSO**

O treinamento teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar por meio do aprendizado de habilidades para manejar emoções e estresse em ambiente de trabalho.

## **CONTEÚDO MINISTRADO NO CURSO**

Identificação, nomeação e compreensão das emoções;  
Regulação emocional por meio de técnicas específicas;  
Redução da excitabilidade emocional e física através de práticas de atenção plena;  
Compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos;  
Identificação e reestruturação de padrões de pensamento;  
Técnicas de manejo do estresse, especialmente no ambiente de trabalho;  
Relações interpessoais e a assertividade no trabalho;  
Qualidade de vida no trabalho;  
Trocas de experiências, empatia e novas perspectivas; e  
Questões socioculturais que atravessam a qualidade de vida e saúde no trabalho.

## **CARGA-HORÁRIA**

30 horas

## **REALIZAÇÃO DO CURSO**

20 de janeiro a 16 de abril de 2025

## **MODALIDADE**

Telepresencial

Para verificar a autenticidade deste certificado, entre em contato com a Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG através do e-mail [eds@cefetmg.br](mailto:eds@cefetmg.br)



# CERTIFICADO

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET) certifica que

*Michelle Simone Porto Barcelos*

concluiu com êxito o curso “Treinamento de Habilidades Emocionais e Saúde no Trabalho”,  
oferecido pela Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG (EDS).

Belo Horizonte, 19 de dezembro de 2025

Wesley Ruas Silva

SECRETÁRIO DE GESTÃO DE PESSOAS

## **OBJETIVO DO CURSO**

O treinamento teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar por meio do aprendizado de habilidades para manejar emoções e estresse em ambiente de trabalho.

## **CONTEÚDO MINISTRADO NO CURSO**

Identificação, nomeação e compreensão das emoções;  
Regulação emocional por meio de técnicas específicas;  
Redução da excitabilidade emocional e física através de práticas de atenção plena;  
Compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos;  
Identificação e reestruturação de padrões de pensamento;  
Técnicas de manejo do estresse, especialmente no ambiente de trabalho;  
Relações interpessoais e a assertividade no trabalho;  
Qualidade de vida no trabalho;  
Trocas de experiências, empatia e novas perspectivas; e  
Questões socioculturais que atravessam a qualidade de vida e saúde no trabalho.

## **CARGA-HORÁRIA**

30 horas

## **REALIZAÇÃO DO CURSO**

20 de janeiro a 16 de abril de 2025

## **MODALIDADE**

Telepresencial

Para verificar a autenticidade deste certificado, entre em contato com a Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG através do e-mail [eds@cefetmg.br](mailto:eds@cefetmg.br)



# CERTIFICADO

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET) certifica que

*Myrulla Lorena Figueiredo Almeida*

concluiu com êxito o curso “Treinamento de Habilidades Emocionais e Saúde no Trabalho”,  
oferecido pela Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG (EDS).

Belo Horizonte, 19 de dezembro de 2025

Wesley Ruas Silva

SECRETÁRIO DE GESTÃO DE PESSOAS

## **OBJETIVO DO CURSO**

O treinamento teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar por meio do aprendizado de habilidades para manejar emoções e estresse em ambiente de trabalho.

## **CONTEÚDO MINISTRADO NO CURSO**

Identificação, nomeação e compreensão das emoções;  
Regulação emocional por meio de técnicas específicas;  
Redução da excitabilidade emocional e física através de práticas de atenção plena;  
Compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos;  
Identificação e reestruturação de padrões de pensamento;  
Técnicas de manejo do estresse, especialmente no ambiente de trabalho;  
Relações interpessoais e a assertividade no trabalho;  
Qualidade de vida no trabalho;  
Trocas de experiências, empatia e novas perspectivas; e  
Questões socioculturais que atravessam a qualidade de vida e saúde no trabalho.

## **CARGA-HORÁRIA**

30 horas

## **REALIZAÇÃO DO CURSO**

20 de janeiro a 16 de abril de 2025

## **MODALIDADE**

Telepresencial

Para verificar a autenticidade deste certificado, entre em contato com a Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG através do e-mail [eds@cefetmg.br](mailto:eds@cefetmg.br)



# CERTIFICADO

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET) certifica que

*Rui Gustavo Athayde Nunes*

concluiu com êxito o curso “Treinamento de Habilidades Emocionais e Saúde no Trabalho”,  
oferecido pela Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG (EDS).

Belo Horizonte, 19 de dezembro de 2025

Wesley Ruas Silva

SECRETÁRIO DE GESTÃO DE PESSOAS

## **OBJETIVO DO CURSO**

O treinamento teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar por meio do aprendizado de habilidades para manejar emoções e estresse em ambiente de trabalho.

## **CONTEÚDO MINISTRADO NO CURSO**

Identificação, nomeação e compreensão das emoções;  
Regulação emocional por meio de técnicas específicas;  
Redução da excitabilidade emocional e física através de práticas de atenção plena;  
Compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos;  
Identificação e reestruturação de padrões de pensamento;  
Técnicas de manejo do estresse, especialmente no ambiente de trabalho;  
Relações interpessoais e a assertividade no trabalho;  
Qualidade de vida no trabalho;  
Trocas de experiências, empatia e novas perspectivas; e  
Questões socioculturais que atravessam a qualidade de vida e saúde no trabalho.

## **CARGA-HORÁRIA**

30 horas

## **REALIZAÇÃO DO CURSO**

20 de janeiro a 16 de abril de 2025

## **MODALIDADE**

Telepresencial

Para verificar a autenticidade deste certificado, entre em contato com a Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG através do e-mail [eds@cefetmg.br](mailto:eds@cefetmg.br)



# CERTIFICADO

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET) certifica que

*Suely Aparecida de Oliveira*

concluiu com êxito o curso “Treinamento de Habilidades Emocionais e Saúde no Trabalho”,  
oferecido pela Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG (EDS).

Belo Horizonte, 19 de dezembro de 2025

Wesley Ruas Silva

SECRETÁRIO DE GESTÃO DE PESSOAS

## **OBJETIVO DO CURSO**

O treinamento teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar por meio do aprendizado de habilidades para manejar emoções e estresse em ambiente de trabalho.

## **CONTEÚDO MINISTRADO NO CURSO**

Identificação, nomeação e compreensão das emoções;  
Regulação emocional por meio de técnicas específicas;  
Redução da excitabilidade emocional e física através de práticas de atenção plena;  
Compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos;  
Identificação e reestruturação de padrões de pensamento;  
Técnicas de manejo do estresse, especialmente no ambiente de trabalho;  
Relações interpessoais e a assertividade no trabalho;  
Qualidade de vida no trabalho;  
Trocas de experiências, empatia e novas perspectivas; e  
Questões socioculturais que atravessam a qualidade de vida e saúde no trabalho.

## **CARGA-HORÁRIA**

30 horas

## **REALIZAÇÃO DO CURSO**

20 de janeiro a 16 de abril de 2025

## **MODALIDADE**

Telepresencial

Para verificar a autenticidade deste certificado, entre em contato com a Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG através do e-mail [eds@cefetmg.br](mailto:eds@cefetmg.br)



# CERTIFICADO

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET) certifica que

*Thais Aparecida Marques Santos Silva*

concluiu com êxito o curso “Treinamento de Habilidades Emocionais e Saúde no Trabalho”,  
oferecido pela Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG (EDS).

Belo Horizonte, 19 de dezembro de 2025

Wesley Ruas Silva

SECRETÁRIO DE GESTÃO DE PESSOAS

## **OBJETIVO DO CURSO**

O treinamento teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar por meio do aprendizado de habilidades para manejar emoções e estresse em ambiente de trabalho.

## **CONTEÚDO MINISTRADO NO CURSO**

Identificação, nomeação e compreensão das emoções;  
Regulação emocional por meio de técnicas específicas;  
Redução da excitabilidade emocional e física através de práticas de atenção plena;  
Compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos;  
Identificação e reestruturação de padrões de pensamento;  
Técnicas de manejo do estresse, especialmente no ambiente de trabalho;  
Relações interpessoais e a assertividade no trabalho;  
Qualidade de vida no trabalho;  
Trocas de experiências, empatia e novas perspectivas; e  
Questões socioculturais que atravessam a qualidade de vida e saúde no trabalho.

## **CARGA-HORÁRIA**

30 horas

## **REALIZAÇÃO DO CURSO**

20 de janeiro a 16 de abril de 2025

## **MODALIDADE**

Telepresencial

Para verificar a autenticidade deste certificado, entre em contato com a Escola de Desenvolvimento de Servidores do CEFET-MG através do e-mail [eds@cefetmg.br](mailto:eds@cefetmg.br)